



№ 26

Работы

20.05 г



Утверждаю
Директор ООО «Большая переменная»
В.В. Волков С.Н.

20.05 г

Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

Возрастная категория: от 12 лет и старше (платники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,25	8,6	38	275	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	610	13,85	19,95	87,53	612,02	40
	Свекольник	100	2,68	7,11	9,7	113,87	82
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	250	7,35	6,25	17,66	156,25	408/505
	Макаронные изделия отварные	110	12,4	7,78	3,74	152,46	334
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	6,6	5,76	45,95	229,2	349
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	пр
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	35,23	28,9	133,85	930,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,08	48,85	221,38	1543	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стученым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр
	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	550	30,6	17,4	73,2	553,3	43
	Рассолыник ленинградский на м/к бульоне	100	1,16	5,86	11,3	102,2	133
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	250	3	5,8	29,7	133	96
	Картофельные пюре	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Компот из турки	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	Хлеб пшеничный	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Хлеб ржаной	910	30,72	30,23	141,23	965,08	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		1480	61,32	47,63	214,43	1518,38

		День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порционный	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	60	376			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	209				
	Рисо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из свежих овощей с черносливом	550	20,13	26,65	75,83	629,72	28				
	Шп из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	100	1,43	5	16,45	117,39	88				
	Шп из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120					
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	66				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66					
	Хлеб ржаной	900	31,67	25,63	133,95	937,19					
	Итого за обед	1450	51,8	52,28	209,78	1566,91					
Итого за день:		День 4									
ЗАВТРАК	Глов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440				
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	0,12	3,78	41,4	131				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	66				
	Чай с лимоном	200	0,2	32,86	84,24	656,4	20				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из солёных огурцов с луком	580	23,04	2,6	5,1	67	103				
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	100	2,7	2,8	20	121	259				
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	16,45	20,88	341	349				
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	0,1	31,7	131					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	2,32	21,83	137					
	Хлеб пшеничный	50	5,31	0,6	16	88					
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88					
	Итого за обед	920	25,76	24,87	115,51	885					
Итого за день:		1500	48,8	57,73	199,75	1541,4					

		День 5									
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54				
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	6,4	51,05	254	334				
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,73	20,78	104,27	673,31	пр/53				
	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	160,28	102				
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	463,96	407				
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	103	388				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	109,6	пр				
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	66	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
	Итого за обед	900	38,41	44,71	106,86	1014,84					
Итого за день:	1510	61,14	65,49	211,13	1688,15						
		Неделя 2 День 6									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	258	173				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр				
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5	15				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
	Фрукт свежий, сезонный	615	13	22,33	87,28	618,52	39				
	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,2	6,8	8,8	102	289				
	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	274/505				
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	198				
ОБЕД	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	349				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	пр				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
	Итого за обед	910	38,41	29,54	139,83	987,2					
Итого за день:	1525	51,41	51,87	227,11	1605,72						

		День 9									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36	304,8	266				
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np				
	Чай с лимон	200	0,2		10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Магпо сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порциами	10	2,3	2,95	0	47	15				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из свежкты с зеленым горошком	610	15,55	23	80,73	622,82	53				
	Ши из свежей капусты с картоффелем на м/к бульоне	100	1,95	4,14	7,58	75,24	88				
	Плов из отварной птицы (200/80)	250	3,88	7	10	120	406				
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406				
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np				
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	np				
	Итого за обед	910	30,24	44,62	126,94	950,74					
Итого за день:		1520	45,79	67,62	207,67	1573,56					
		День 10									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204				
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	np				
	Чай с сахаром	600	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кабачковая икра	100	11,6	15,7	93,7	560,9	np/53				
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,5	6,5	11,2	112	96				
	Тертелги мясные с соусом (90/20)	110	2,12	5,38	17,13	126,18	437/505				
	Рагу из овощей	180	9,5	9,41	9,9	287,2	492				
	Напиток из шиповника	200	4,2	8,04	13,8	152,8	388				
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,3	24,4	103	np				
ОБЕД	Напиток из шиповника	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
Итого за обед:		900	24,62	31,53	101,53	929,38					
Итого за день:		1500	36,22	47,23	195,23	1490,28					
Среднее значение за период:		14955	520,2	549,72	2111,8	15578,72					
		1496	52,02	54,97	211,18	1557,87					

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3

	Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
завтрак	550	588
обед	800	908
Итого за день	1350	1496

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

Завтрак	20.01	23.05	83.36	618.64
Рекомендуемая величина	18.00	18.40	76.60	544.80
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	32.01	31.93	127.82	939.24
Обед	27.00	27.60	114.90	816.952
Рекомендуемая величина	52.02	54.97	211.18	1557.87
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	45.00	46.00	191.50	1360.1632
Средняя всего за день				57%
Рекомендуемая величина				
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%				

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней

Завтрак	22.07	23.53	85.01	624.95
Рекомендуемая величина	18.00	18.40	76.60	544.80
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	32.19	31.71	126.62	950.68
Обед	27.00	27.60	114.90	816.952
Рекомендуемая величина	54.26	55.23	211.63	1575.63
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	45.00	46.00	191.50	1360.1632
Средняя всего за день				58%
Рекомендуемая величина				
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%				

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней					
Завтрак					
Рекомендуемая величина	17,94	22,57	81,71	612,32	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	18,00	18,40	76,60	544-680	23%
Обед					
Рекомендуемая величина	31,84	32,14	129,02	927,80	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	27,00	27,60	114,90	816-952	34%
Средняя величина	49,78	54,71	210,73	1540,12	
Рекомендуемая величина	45,00	46,00	191,50	1360-1632	57%
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%					